

Yoga therapy:

metabolismo basale e vitalità psicofisica

Di Mario Longhin

Tutti desideriamo aumentare il nostro **benessere psico-fisico** e avere un **corpo snello e tonico**, ma quali sono i fattori da considerare per sviluppare tale condizione? Non si tratta solo di fare esercizio fisico in palestra, correre a piedi, praticare Yoga una volta alla settimana, seguire una dieta o svolgere qualche tecnica meditativa... Anche se queste sono attività che indubbiamente aiutano a definire uno stile di vita salutare, il **primo passo fondamentale da compiere** è redigere un progetto di benessere personalizzato in base a un obiettivo prefissato. Per mantenerci in forma e garantirci salute fisica e psichica possiamo optare per una serie di **lezioni generiche** oppure possiamo avvalerci della consulenza di un **professionista** in grado di aiutarci a definire un percorso e sostenerci nei vari passaggi fino al raggiungimento del nostro obiettivo. Se abbiamo superato i 40 anni, abbiamo uno stile di vita sedentario, sono presenti alterazioni funzionali muscolo-scheletriche

o organiche, prima di iniziare sarebbe consigliabile consultare il medico di fiducia per una **verifica generale dello stato di salute**.

PARTIAMO DALLE BASI

Per definire al meglio il nostro obiettivo sarà opportuno verificare se sono presenti tutti o solo alcuni degli **indicatori generali del benessere fisico**:

- postura equilibrata;
- catene miofasciali superficiali (muscoli fascici) e profonde (muscoli tonico-posturali e diaframmi) toniche ed elastiche;
- articolazioni libere e flessibili (in particolare la colonna vertebrale);
- respirazione diaframmatica libera;
- colonna vertebrale con le curve fisiologiche presenti e ben allungata lungo l'asse per permettere al nucleo centrale del sistema nervoso di operare senza interferenze biomeccaniche;
- capacità di rilassarsi con facilità;
- peso forma, ossia una composizione corporea in cui le varie componenti che costituiscono la struttura fisica sono in equilibrio qualitativo e quantitativo tra loro;
- organi sani e funzioni fisiologiche normali;
- dieta semplice, piacevole e sana;

- stile di vita equilibrato;
- equilibrio psichico ed emotivo.

L'organismo umano è un sistema meraviglioso molto complesso che funziona come un'unica unità psico-bio-meccanica strutturata in apparati con funzioni specifiche, grazie a organi composti da cellule specializzate, che perseguono un fine generale: **il mantenimento delle funzioni vitali in una condizione di omeostasi e di equilibrio**.

Ogni singola cellula quindi svolge compiti precisi all'interno di un sistema strutturato in modo gerarchico ove tutte le parti sono interconnesse tramite l'attività metabolica, il sistema nervoso e il sistema miofasciale.

NEL DETTAGLIO

Il **metabolismo** è "il complesso delle trasformazioni chimiche che avvengono nelle cellule in modo coordinato e finalizzato, al quale cooperano molti enzimi e sistemi multienzimatici intracellulari".



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it



Il metabolismo ha **quattro funzioni principali e specifiche**:

- ricavare energia chimica dalla degradazione di sostanze nutritive, dall'ambiente o dall'energia solare;
- convertire le molecole nutritive nei precursori di base delle macromolecole cellulari;
- utilizzare questi precursori di base per formare proteine, acidi nucleici, lipidi, polisaccaridi e altre sostanze;
- formare e degradare biomolecole necessarie a funzioni specializzate delle cellule.

Nel dizionario Treccani, il metabolismo basale viene definito come: «*Il dispendio energetico dell'organismo in condizioni di base, ossia in completo riposo fisico e psichico, a digiuno da almeno 12-16 ore in neutralità termica*».

Di pari importanza, anche se meno noto, è il ruolo svolto dal **tessuto connettivale miofasciale**, una membrana bianca formata da fibre resistenti (collagene) e fibre elastiche (elastina) che garantiscono l'integrità strutturale dell'organismo formando una rete ubiquitaria che avvolge, sostiene e collega tutte le componenti del corpo: i muscoli, le ossa, gli organi interni, i nervi, suddivisa a sua volta in fascia superficiale, profonda, meninge e viscerale.

Quando nel tessuto miofasciale prevale la componente di **fibre resistenti**, si creano degli **accorciamenti** che condizionano l'equilibrio e il tono muscolo-scheletrico-posturale e la circolazione del **liquido interstiziale** la cui funzione principale è quella di mediare gli scambi fra le componenti cellulari dei vasi sanguigni e le cellule di un determinato tessuto in neutralità termica. Il sistema miofasciale, in sintesi, svolge un ruolo importante sotto diversi aspetti:

- allineamento posturale;
- meccanismo della percezione corporea;
- risposta immunitaria;
- risposta infiammatoria.

L'anatomo-fisiologia orientale è molto diversa da quella delle scienze



ASANA: SEDIA (variante)

occidentali che, in ogni caso, con l'avvento delle neuroscienze, hanno superato il binomio cartesiano corpo/mente nella nuova disciplina "**Psiconeuroendocrinoimmunologia**" che considera l'interazione reciproca tra:

- comportamento;
- attività mentale;
- sistema nervoso;
- sistema endocrino;
- risposta immunitaria degli esseri viventi.

Lo Yoga, fin dall'antichità, afferma che tra il **corpo fisico** e la **mente** esiste una **struttura energetica a sé stante** chiamata **corpo pranico o vitale** (particolarmente sensibile agli stimoli emotivi) il quale è formato dalle *nadi* e dai *chakra* con il compito di rifornire di energia vitale tutto l'organismo. Al di sopra del corpo fisico, energetico e mentale viene posto il **corpo causale o spirituale** il quale ha generato e dona la vita a tutti gli altri corpi. Queste informazioni generali sull'anatomia e sulla fisiologia occidentale e orientale ci permettono di comprendere il perché determinate tecniche Yoga sono particolarmente efficaci e perché gli asana dovrebbero essere eseguiti in un certo modo.

UN PROGRAMMA STRUTTURATO

Nel redigere il nostro programma di benessere psico-fisico quindi, in assenza di patologie che richiedono cure mediche, occorre valutare la componente strutturale e la componente **funzionale**. La **componente strutturale** si può valutare in modo semplice verificando l'allineamento scheletrico dell'asse centrale del corpo sulla linea di gravità utilizzando un semplice filo a piombo e individuare con dei test funzionali gli accorciamenti miofasciali che limitano il movimento delle articolazioni e il tono dei muscoli.

La **componente funzionale** può essere valutata prendendo come primo punto di riferimento la misura del girovita: se siamo sotto i 92 cm per i maschi e gli 88 cm per le femmine siamo in un range normale, mentre se siamo oltre siamo in sovrappeso o proiettati verso l'obesità. Ne consegue il **rischio di sindrome metabolica**, il quale viene correlato a numerose patologie metaboliche (cardiovascolari, ipertensive, infiammatorie, neurologiche, psichiche e oncologiche) dette anche le "*malattie del progresso*".

Una volta definito il quadro generale si procede alla stesura del **programma personalizzato** generale che intersechi l'asse posturale con l'asse metabolico al fine di:

- ripristinare la funzionalità biomeccanica del sistema miofasciale;
- recuperare l'equilibrio posturale e la respirazione diaframmatica;
- tonificare i muscoli superficiali e profondi;
- stimolare la circolazione del liquido interstiziale tramite esercizi specifici;
- depurare l'organismo dalle tossine e dalle scorie metaboliche;
- riequilibrare il microbioma con una dieta appropriata con immediato beneficio sulle funzioni svolte dall'intestino per raggiungere o mantenere il peso forma equilibrando massa magra e grassa consultando un nutrizionista;

“Un corpo tonico e in forma difficilmente si ammala; una mente acuta e brillante favorisce questo miracolo.”

• ridurre lo stress con il rilassamento e la meditazione.

I benefici degli **esercizi fisici** e **respiratori yogici**, uniti alle tecniche di **rilassamento** e **meditazione**, sono ben noti, quindi si dovrà definire l'obiettivo e stendere il programma relativo. Per facilitarvi abbiamo inserito un **programma di 40 giorni** suddiviso in due parti, una da svolgere al mattino e una alla sera. Il **programma del mattino** prevede un riscaldamento dinamico che stimoli

tutta la muscolatura e le articolazioni, l'attività cardiaca e la sudorazione, poi una successione di asana che alternano l'azione di stiramento e allungamento del sistema miofasciale con esercizi che coinvolgano intensamente tutta la muscolatura per stimolare l'attività mitocondriale cellulare per creare una accelerazione del metabolismo basale; segue, infine, *pranayama*, *bandha* addominale, rilassamento con visualizzazione, per un totale di circa 30 minuti. ✨



ASANA: CANE A TESTA IN GIÙ

Programma del mattino	
Suryanamaskar 6 cicli	8'
Sedia Pinza in piedi Guerriero 2 destro e sinistro Cane a testa in giù Cane a testa in su Triangolo destro e sinistro Cane a testa in giù Triangolo ruotato destro e sinistro Coccodrillo in fase dinamica Candela	15' in totale (1' per ogni asana)
Kapalabhati (<i>pranayama</i>)	3'
Uddiyana <i>bandha</i>	1'
Savasana (rilassamento) con visualizzazione dell'obiettivo	3'

Nel **programma della sera**, prevediamo *asana*, *pranayama*, *bandha* e Yoga Nidra per un totale di circa 35 minuti:

Pinza in piedi Cane a testa in giù Triangolo destro e sinistro Pinza seduti Candela	10' in totale (2' per ogni asana)
Respirazione Yoga completa da supini	5'
Uddiyana <i>bandha</i>	1'
Yoga Nidra secondo gli insegnamenti di Yoga Maharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj	<ul style="list-style-type: none"> • posizione di Savasana con il capo rivolto a nord; • iniziare con la respirazione polarizzante ritmica 8 - 4 - 8 - 4 per qualche minuto; • portare l'attenzione sull'ombelico; • visualizzare un punto dal quale esce un flusso di energia che scorre lentamente con un movimento continuo, in senso orario, espandendo la spirale sino a 15 cm oltre le piante dei piedi e la sommità del capo; • concentrarsi sul punto sopra la sommità del capo e visualizzare il proprio obiettivo per 1 minuto; • invertire il movimento a spirale e in senso antiorario ripercorrere le tappe precedenti fino all'ombelico; • immaginare che la spirale si riassorba in questo punto; • lasciarsi andare a un rilassamento profondo in cui godere del rilassamento stesso; • dopo una decina di minuti stirare e ruotare arti, collo, testa e busto; sedersi lentamente e respirare profondamente; • aprire gli occhi, sorridere portando serenità e gioia nel cuore e nel mondo!